



佐倉
2022年

2022 11月予定表

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ		気温の変化に柔軟に対応 目標大会へのコンディショニング			
集合場所、練習コース、駐車場混雑見込みなど注意深くチェック願います。その都度連絡させていただきます。 【定期練習会カウント】 水曜日は5週あります。11/23は特別練習会として活動します。		【お願い】 メニューのアレンジは自由に行っていただいて構いません。但し、『先スタート』『コースアウトや流れから外れてのダウン』などをされる場合には、コーチに伝えた上で、取り組んでいただけると助かります。			
11月	場所	時間	予定メニュー	その他	
2 水	岩名	9:30	★尚子コース10K ペース走 ビルドアップ走 ★祐子コース中心ラン13K[8.00]		
	岩名会議室 体幹ストレッチリアル	12:40	◆体幹ストレッチ リアル 60分間	■特別練習会参加費 ¥715(¥650+税) マスター、佐倉RE+の方は無料	
5 土	岩名・階段下 【競技場×P大混雑】	9:30	★30~40分ラン+1K×1~2刺激 ★5~10K(上限60分)ペース走+1K×1~2 ★室内・内郷小体育館トレ 【車はなるべく避けてお越しください】	長嶋茂雄🏈野球教室 ゆとりを持ってお越しください。	
6 日	ちばアクアラインマラソン2022 公式ペースセッター協力 9:50スタート				
9 水	岩名	9:30	★『基本10分+15分3択[300M×4/JOG/100M×10]』×3セット ★ロード4~5K×2 (30分毎ST)		
10 木	印南小学校・走り方教室	10:30~11:15 【4~5年生】 《千葉県の事業》			
	zoomストレッチ45分	19:30	★オンラインストレッチ&エクサ・45分 【骨盤周辺の覚醒】 体の深層をほぐすストレッチ+筋トレ。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料	
12 土	岩名	9:30	★大会前調整 基本・JOG・刺激 ★クロカンコースでのインターバル (足の強化・メンテ兼ねる)		
13 日	各地でフルマラソン開催日 快走をお祈りしています。				
16 水	岩名	9:30	★クロカンコース1K インターバル ×5 ×10		
17 木	岩名ナイター	水・金のみナイター開放となったため、10/30に延期しました。			
19 土	岩名 【トラック専用使用×】	9:30	【特設9:30出発】疲労抜き150分L.S.D.[8.00] 集合後すぐST ★120分[WALK&時々JOG] ★フォーム養成&インターバル	佐倉市選手権 (中学生のみ・大人種目無し)	
21 月	八千代 陸上競技場	19:00	★2K×5 (14分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外の方¥1,500	
23 水	佐倉市制記念駅伝 クラブ内募集【11/2締切】 9:00スタート 応援できる方は岩名周辺へお越しください。				
	特別練習会扱い 定期活動無し	10:30 玄関前集合	★《不整地》400M×7本(4分毎ST)+200M×10(2分毎ST) アップ(約30分)+メイン練習(約60分) 12:00頃終了 せっかくの祝日・水曜に練習したいという方。制約があり大会(駅伝)には 出場ができないという方もいらっしゃるかと考え、計画しました。	■特別練習会参加費 ¥2,200 マスター、佐倉RE+;無料 ※RE;参加1回分扱い	
26 土	岩名 8:30以降 更衣室利用可	8:30 スタート	8:30スタート(受付8:10~各自アップ) 最大5時間(13:30終了) ★ハーフ~フルマラソン挑戦練習会 《2.5K折返コース》 ※30Kあたりまでのペースランナーを数名設ける予定です。(改めて発表) ペースランナーに挑戦したい方・練習したい方がいらしたらご連絡ください。 ★通常の練習会 9:30集合&アップ+基本動作 → 10:10頃~ ★1K×5(10分毎)インターバル		
30 水	城址公園・東側P くらしの植物苑前	9:40	★45分ラン(残10分FREE)×2セット ★45分ラン+芝300M×10(3分毎ST) 【雨が予想される場合】岩名での活動に変更いたします。	紅葉の頃かと思い、 企画しました。	
	岩名ナイター	19:00	2022年最終の岩名ナイター [担当;齊藤] ★1K×10(6分毎ST・つなぎ200M)	■特別練習会参加費 ¥1,650+施設料¥300 マスター、佐倉RE+;施設料のみ	

12月	場所	時間	予定メニュー	その他	
競技場・イベント開催の状況に応じて、活動内容を柔軟に対応させていただきます。 岩名陸上競技場開場時間 08:30~16:30 (【水】・【金】はナイター開場16:30~21:00)					
3	土	岩名	9:30	★野外ロングラン ★1K×7~12 前半クロカン 後半ロード・(すいていたら)トラック	
5	月	八千代 陸上競技場	19:00	★1000M×5(6分毎ST)+400M×10(3分毎ST)	■特別練習会参加費 ¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外の方 ¥1,500
7	水	岩名	9:30	★尚子コース10K挑戦会 ★印旛沼1周20K[7.00] 集合後9:35出発 (給水各自携帯)佐倉マラソンコースの現状視察を兼ねて	
10	土	岩名	9:30	★3~6K×3セット(33分毎ST) 【補講】30分ダウンラン[6.00][8.00]	
		zoomストレッチ45分	16:00	★オンラインストレッチ&エクサ・45分【肋骨周辺ほぐし】 深い呼吸・あばら周辺ほぐし+筋トレ。	■特別練習会参加費■ ¥440 マスター、佐倉RE+、REの方は無料
14	水	岩名	9:30	★未定	
17	土	特別活動 帝京科学大学 千住キャンパス 7号館グラウンド	14:00	NR佐倉・東京・柏 合同2022年振り返り活動 400M×20 5000Mタイムトライアル×1~2 隅田荒川ラン 400Mオールウェザートラック 更衣施設完備 当日は同校女子駅伝チームの高田監督、選手の皆様も関わってくださいます。【雨天中止】 参加費 ¥2,200	事前お申込制(申請の都合上) 改めて要項を発表します。 【会場】帝京科学大7号館 足立区千住桜木2-2-1
		【定期活動回数調節について】12/17定期練習会無し『12月は土曜日3回』→『1月に土曜日4回』(=毎週)にて調節させていただきます。			
21	水	岩名	9:30	★未定	
23	金	📍東京地区★🌙	18:45発	★イルミネーションラン 100分 信濃町駅・改札発着 【参加費】¥2,200(どのカテゴリーの方もご参加可・事前お申込)	開始時間など変更の可能性有。 赤坂 六本木 あたりを巡る予定です。
24	土	岩名	9:30	★未定(メニューのご要望募集)	Christmas練習会
28	水	岩名	9:30	★未定	2022年最終練習会
31	土	お休み			
岩名ナイター			冬季期間(12月~3月)は活動をお休みさせていただきます。		

その先の予定

- 12月の平日にマラニック(近隣で30K弱)を開催できないか、検討中です。
曜日、日程、コースに関してご意見ご要望がありましたら、お知らせください。
- 12/17(土)定期活動無し→開催回数調整として 1月は土曜活動4回(水曜3回)
- 12/31(土)・1/4(水)練習会お休み
- 2023年は1/7(土)より活動スタート